～熱中症の予防と対策を～

気温が高くなり、熱中症に注意が必要な時期です。熱中症は炎天下ではもちろん、直射日光があたらない室内でも多く発生するので、梅雨明けで急に蒸し暑くなった日や、高温多湿で風通しの悪い場所、アスファルトの地面から日光の照り返しを受ける場所も要注意です。自分でできる予防を行っていきましょう。

熱中症予防のために

① 暑さを避ける	外出時には日陰を歩き、室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫をしましょう。帽子や日傘も有効です。
② 涼しい服装	吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣類を選びましょう。襟元をゆるめると熱がこもりにくくなります。
③ 水分とミネラルの補給を	のどが渇いたと感じる前に早めに、こまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も合わせて摂りましょう。
④ 適度に汗をかく習慣を	発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や、湯舟につかるなどして、汗をかく習慣をつけましょう。
⑤ 体調にあわせた活動	１日３食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。体調が悪いときは外出や運動を控えましょう。
⑥ 室内の温度と湿度の管理を	扇風機やエアコンのドライ機能なども上手に活用を。熱中症は夜間でも発生するため、無理な節電はせず、適切に使用しましょう。

「熱中症警戒アラート」などの情報も活用しましょう。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高いと予想される時に発表されます。アラート発表時は、不要不急の外出を避けたり、高齢者や子ども等に周囲から声掛けをするなど、普段以上に「熱中症予防行動」をとりましょう。

▲熱中症予防情報サイト
https://www.wbgt.env.go.jp/
(熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報)

●問い合わせ先● 健康推進課 ☎52-9282

食中毒に気を付けて!!

食中毒菌を付けない、増やさない、やっつける

食中毒は１年中発生しますが、気温が高く湿気が多いこの時期は、細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防のポイント

買い物…消費期限を確認し、肉や魚は分けて包み、早めに持ち帰りましょう。
調　理…肉や魚は十分に加熱しましょう（中心部分の温度が７５℃で１分間以上）。
食　事…できた料理は早く食べましょう。
残り物…残った料理は清潔な容器で保存しましょう。温め直す時は十分に加熱し、時間が経ち過ぎたものは思い切って処分しましょう。

手話は手で表す「言葉」です。手話は目で見る「言葉」です。

「手話で対応をお願いします」
「手話ができる人がいます」という意味

右手を左手の甲に乗せ
１～２回軽くたたく

右手の人差し指を
胸の前で左右に振る

手のひらを胸に向けて
交互に上下へ動かす

右手こぶしの小指側で
左腕を２回たたく

「筆談で対応をお願いします」
「筆談ができます」という意味

手話ができるようになります

手話を学ぶ教室『手話奉仕員養成講座 入門課程』

聴覚障害者の母語ともいわれる手話ができれば、聴覚障害のある方とコミュニケーションを取ることができます。手話でできる簡単な日常会話を習得してみませんか。

日　時　９月２５日から毎週月曜日（計２１回）
令和６年３月１１日終了見込み
１９時から２１時　※祝日は開催なし
基礎課程は、令和６年５月から開始予定（計25回）
場　所　のいちふれあいセンター
対象者　香美市・香南市に在住または在勤で、手話奉仕員としてボランティア活動に協力できる方
過去に同講座を修了されている方は、受講できません。
定　員　３０人（先着順）
受講料　無料　※テキスト代・教材費（3,300円）
募集締切　８月１８日（金）
申込方法　香美市ホームページを参考にメールをいただくか、申込書をダウンロードしての郵送、ファックス、福祉事務所または香北・物部支所窓口で申込みください。
www.city.kami.lg.jp/soshiki/22/shuwakoza.html

チェック！
手話通訳や要約筆記でサポート

手話通訳や要約筆記が必要な方へ、手話通訳者・要約筆記者を無料で派遣する制度(意思疎通支援制度)があります。

詳しくはこちら⇒
■問い合わせ・申込先
福祉事務所社会福祉班
☎53−3117
FAX53−1094